

Pimientos Rellenos de Pollo

Sirve: 6 Porciones

Ingredientes

- 3/4 taza** de cebolla picada (aproximadamente 1 cebolla pequeña)
- 1 cucharadita** ajo picado
- 28 onzas** tomates enteros pelados
- 1/4 taza** de albahaca, hojas frescas
- 6** pimientos rojos medianos
- 1 taza** de quinua cruda y enjuagada
- 12 onzas** pechuga de pollo molida
- 1 1/2 tazas** zanahorias cortadas en dados de 1/4 pulgada
- 1 taza** apio cortado en dados de 1/4 pulgada
- 1 cucharada** perejil picado fresco
- 1 cucharada** aceite de oliva
- 1/2 cucharadita** sal

Preparación

1. Prepare la salsa de tomate con anticipación. Sofría las cebollas en aceite de oliva hasta que estén transparentes. Añada 1/2 taza de zanahorias. Agregue el ajo, los tomates y la albahaca. Cocine a fuego lento por 30 minutos. Hágalo puré y déjelo enfriar.
2. Corte la cabeza de los pimientos y retire las semillas del interior.
3. En un tazón grande mezcle la quinua, el pollo, las zanahorias y el apio en cubos, el perejil y la sal.
4. Incorpore la mezcla dentro de los pimientos.
5. Vierta la salsa de tomate en una fuente de horno y ponga los pimientos en la salsa. Cubra con papel plástico



y papel de aluminio. Es importante sellar bien para que la quinua se pueda cocer al vapor en la salsa y jugos de las verduras.

6. Hornee a 350 grados F por 45 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165 grados F y la quinua esté blanda.

7. Sirva con la salsa.

Holy Cross Academy (Recipes for Healthy Kids Competition)